



## SIGNOS DE ALARMA DE SOBRESFUERZO EN LA REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA

### Guía práctica para pacientes, familias y cuidadores

Durante un proceso de rehabilitación neurológica, el entrenamiento es una herramienta clave para favorecer la recuperación. Sin embargo, cuando la carga supera la capacidad de adaptación del sistema nervioso, puede aparecer lo que conocemos como **sobreesfuerzo**.

Este documento tiene como objetivo ayudarte a **reconocer las señales de alarma** que indican que el cuerpo o el cerebro necesitan ajustes en el entrenamiento.

### ¿Qué es el sobreesfuerzo?

El sobreesfuerzo aparece cuando la intensidad, duración o frecuencia del entrenamiento no permite una recuperación adecuada.

En neurología, esto puede manifestarse no solo a nivel físico, sino también **cognitivo y emocional**.

Detectarlo a tiempo evita:

- Retrocesos en la evolución
- Mayor fatiga o frustración
- Riesgos innecesarios durante la rehabilitación

### Signos de alarma más frecuentes

#### 1. Fatiga persistente

La fatiga que no desaparece con el descanso o que se acumula sesión tras sesión es una señal clara de alerta.

#### 2. Empeoramiento de síntomas

Aumento de torpeza, rigidez, dolor, dificultades de habla, equilibrio o concentración tras el entrenamiento.



### 3. Dificultades cognitivas

Bloqueos mentales, falta de atención, errores frecuentes o sensación de confusión.

### 4. Cambios emocionales

Irritabilidad, ansiedad, desmotivación o apatía repentina.

### 5. Alteraciones del sueño

Sueño poco reparador, dificultad para dormir o sensación de cansancio constante.

### 6. Mayor necesidad de recuperación

Cada sesión requiere más tiempo para volver al nivel previo o el rendimiento disminuye pese a entrenar más.

### ¿Qué hacer ante estos signos?

- Comunícalo al equipo terapéutico
- No fuerces el entrenamiento
- Permite ajustes en la carga y los objetivos
- Prioriza calidad frente a cantidad

### El enfoque de Centro Penta

En Centro Penta apostamos por una rehabilitación **individualizada y basada en la respuesta real del sistema nervioso**.

ENTRENAR MEJOR ES MÁS IMPORTANTE QUE ENTRENAR MÁS

Escuchar al cuerpo y al cerebro es parte del proceso de recuperación

Este recurso pretende acompañarte y darte herramientas para avanzar de forma segura

¡Cualquier duda, ponte en contacto con nosotros!

Atentamente: El Equipo de Penta Neurorehabilitación